

અંક : ૧૦ એપ્રિલ ૨૦૨૩

દશનામ
સરક્યુલર

સનાતન ધર્મ
અતીત **દશનામ** ગોસ્વામીની **ઉત્પતિ...**

ભગવાન **શ્રી રામ**ની **વંશાવલી...**

માતા-પિતાના **ઝઘડા**ની અસર
સંતાનોના **મગજ** પર પડે છે...

શાંતિ છે ત્યાં ઈશ્વર છે...
ભયથી કાયરતા,
કાયરતાથી અશાંતિ ઊભી થાય છે...

નારી તું ના **હારી...**

કમાણીમાંથી કેટલો ભાગ
ક્યાં ક્યાં **ખર્ચ** કરશો?

દૂધ અને **ભોજન**ને
વારંવાર **ગરમ** કરીને
ઉપયોગમાં લેવાથી **સ્વાસ્થ્ય** પર
ખરાબ અસર થાય છે.

જે આપણે **બીજાને આપીશું**
તે **ફરી** ને **આપણી પાસે** જ આવશે...



દશનામ

ઇ સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૧૦

●

એપ્રિલ ૨૦૨૩

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન

તંત્રીલેખ...

પતનનું કારણ...

માનવીનાં પતનાનાં બે કારણ હોય છે. પ્રથમ એ કે તે ખુદને સારી રીતે ન સમજે અને પોતાનું નિયંત્રણ ગુમાવી બેસે ત્યારે તે આચરણથી પડી જાય છે.

બીજું કારણ ખોટા લોકોનો સંગ છે. આપણા જીવનમાં ખરાબ લોકો આવે અને તેમને ઓળખી ન શકીએ. મનને જ્યારે પણ એકાંતવાસ મળે છે ત્યારે એ તમને ખોટું કામ કરવા પ્રેરે છે. સૌથી મોટું નુકસાન તો દુષ્ટોના સંગમાં છે.

ભરત જેવા સંત વ્યક્તિની માતા કૈકેયી, જે શ્રીરામને ખૂબ પ્રેમ કરતી હતી, પોતાની દાસી મંથરાની ખરાબ સંગમાં માર્ગ ભટકી ગઈ હતી. કુસંગથી બચવા માટે સૌથી પહેલાં સક્ષમ, સમર્થ અને સરળ ઉપાય ગુરૂનો સંગ છે. ગુરુ આપણને ખોટા માર્ગે જતા અટકાવીને સત્યનો માર્ગ દેખાડે છે અને સાથે જે એ માર્ગ પર ચાલવાની પ્રેરણા આપવાની સાથે ઉત્સાહ પણ વાધરે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

... અનુક્રમણિકા ...



સનાતન ધર્મ
અતીત દશનામ ગોસ્વામીની ઉત્પતિ...



શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત

ભારત વર્ષમાં જ્યારે બૌદ્ધધર્મનો સૂર્ય મધ્યાહ્‌ને હતો ત્યારે આદિગુરૂ શંકરાચાર્યએ ભારતભૂમિ પર જન્મ લઈ ફક્ત ૩૪ વર્ષની આયુમાં સંપૂર્ણ ભારતવર્ષમાં ચારેય દિશામાં સનાતન હિન્દુ ધર્મની સ્થાપના કરી હતી. અહીં ખાસ એ ઉલ્લેખનીય છે કે સંપૂર્ણ ભારતવર્ષનો અર્થ પૂર્ણ ભારત એટલે કે આજના ભારત સાથે પાકિસ્તાન, બાંગ્લાદેશ, બર્મા, અફઘાનિસ્તાન, નેપાળ, ઈન્ડોનેશિયા સંપૂર્ણ ભારતવર્ષ ગણાતું હતું.

આદિગુરૂ શંકરાચાર્યએ ચાર દિશામાં ચાર ધર્મ મઠ સ્થાપી ધર્મયુગ પરિવર્તન કર્યું હતું. આદિગુરૂ શંકરાચાર્યએ સહુને શિવધર્મની ભગવી ધજા હેઠળ એકત્ર કરી સનાતન ધર્મની સ્થાપના કરી હતી. અજંટા ઈલોરાની ગુફામાં આ વાતનું મોટું પ્રમાણ છે. ત્યાંની કુલ ૯૬ ગુફામાંથી ૨૬ ગુફા બૌદ્ધધર્મના પ્રતિક સમી છે જ્યારે બાકીની ગુફા શૈવધર્મ યાને કે સનાતન ધર્મની ગવાહી પુરી પાડે છે. જ્યાં સનાતન ધર્મના દેવી દેવતાઓ અને રામાયણ અને મહાભારતના પ્રસંગોના શિલ્પો એનું પ્રમાણ પુરુ પાડે છે.

સનાતન ધર્મ પ્રમાણે,

સતયુગના સંન્યાસી :

સત્યુગના સંન્યાસી શિવ, બ્રહ્મા અને વિષ્ણુને સંન્યાસી ગણવામાં આવે છે.

ત્રેતાયુગમાં આચાર્ય :

ત્રેતાયુગમાં આચાર્ય શિવશક્તિ તેમજ પરાશર ઋષિને ગણવામાં આવે છે.

દ્વાપરયુગમાં આચાર્ય :

દ્વાપરયુગમાં આચાર્ય વ્યાસ અને શુકદેવને ગણવામાં આવે છે.

કલિયુગમાં આચાર્ય :

કલિયુગમાં આચાર્ય ગૌડ ગોવિંદાચાર્ય અને આદિગુરૂ શંકરાચાર્યને ગણવામાં આવે છે.

આદિગુરૂ શંકરાચાર્યએ કાશીના મહાન પંડિત મંડન મિશ્રાને શાસ્ત્રાર્થમાં પરાજય આપી શિષ્ય બનાવી તેમની સાથે ભારતવર્ષમાં ચારેય દિશામાં શિવધર્મની સ્થાપના કરી. જેમાં દશનામ સાધુ સમાજ, ચાર મઠ, ચાર ગાદી, ચાર આચાર્ય, સાત અખાડા, બાવન મઢી, ચાર ભાલા, ચાર ધુણી, ચાર મહાવાકય, ચાર સંન્યાસ અને સંપૂર્ણ વ્યવસ્થિત ધર્મતંત્રની સ્થાપના કરી.

ધર્મતંત્ર :

દશનામ ગોસ્વામી સમાજ :

આદ્યગુરૂ શંકરાચાર્યએ શિવના જુદા-જુદા અંગો દ્વારા દશ નામનું સૂચન કર્યું હતું.

(૧) ગિરિ, (૨) પર્વત, (૩) સાગર, (૪) પુરી, (૫) ભારતી, (૬) સરસ્વતી, (૭) વન, (૮) અરણ્ય, (૯) તીર્થ, (૧૦) આશ્રમ

ચાર મઠ :

(૧) જોશી : મઠ, (૨) દક્ષિણ : શ્રુંગેરી મઠ, (૩) પશ્ચિમ : શારદા મઠ, (૪) પૂર્વ : ગોવર્ધન મઠ

ચાર ભાલા :

(૧) દત્તપ્રકાશ, (૨) સૂર્યપ્રકાશ, (૩) ભૈરવપ્રકાશ, (૪) ચન્દ્રપ્રકાશ

આ ચાર ભાલાના નેજા હેઠળ સાધુસમાજના શિષ્યમુંડન સંસ્કાર

કરવામાં આવે છે અને એના ઉપરથી એની શાખા નક્કી થાય છે.

ચાર ધુણી :

(૧) ગોપાલ ધુણી, (૨) અજયમેઘ ધુણી, (૩) દત્ત ધુણી, (૪) સૂર્યમુખી ધુણી

આ ચાર ધુણી દશનામી સાધુ સમાજ પોતાના ગોત્ર, તીર્થ, દેવી-દેવતા, આચાર્ય પ્રમાણે ધુણીની સ્થાપના કરે છે.

સાત અખાડા :

(૧) શ્રી પંચ આવાહન અખાડા, (૨) શ્રી પંચ જુના અખાડા, (૩) શ્રી પંચ નિરંજન અખાડા, (૪) શ્રી પંચ આનંદ અખાડા, (૫) શ્રી પંચ નિર્વાણી અખાડા (૬) શ્રી પંચ અટલ અખાડા, (૭) શ્રી પંચ અગ્ની અખાડા

શંભુદલી સર્વપ્રકારના સાધુસમાજ આ સાત અખાડામાં સમાવેશ પામે છે.

ચાર મહાવાક્ય :

(૧) અહં બ્રહ્મ, (૨) અયં આત્મા બ્રહ્મ, (૩) તત્વમસિ બ્રહ્મ, (૪) પ્રગ્યાન બ્રહ્મ

આ ચાર ગુપ્ત સંજ્ઞાત્મક છે. જેનો ભેદ બહારની દુનિયા માટે શક્ય નથી.

દશનામ સંપ્રદાયની બાવન મઠી :

ગીરી, પર્વત, સાગર સંપ્રદાયની ૨૭ મઠીઃ

(૧) રામદત્તી, (૨) ઓંકારી, (૩) ચંદન નાથી બોદલા, (૪) બ્રહ્મ નાથી, (૫) દુર્ગા નાથી, (૬) બ્રહ્મભદ્ર નાથી, (૭) સેજ નાથી, (૮) જગજીવન નાથી, (૯) પાટમ્બર નાથી, (૧૦) ગ્યાન નાથી, (૧૧) અઘોર નાથી, (૧૨) ભાવ નાથી, (૧૩) સાગર નાથી, (૧૪) ઋદ્ધિ નાથી, (૧૫) ચાંદ નાથી, (૧૬) કુસુમ નાથી, (૧૭) અપાર નાથી, (૧૮) રત્ન નાથી, (૧૯) નાગેન્દ્ર નાથી, (૨૦) રુદ્ર નાથી, (૨૧) મહેશ નાથી, (૨૨) અજરજ નાથી, (૨૩) મેઘ નાથી, (૨૪) પર્વત નાથી, (૨૫) માન નાથી, (૨૬) પારસ નાથી, (૨૭) દરિયા નાથી

ગીરી, પર્વત અને સાગરનામા સાધુઓ આ ૨૭ મઠી પૈકીના સંન્યાસી ગણાય છે.

પુરી સંપ્રદાયની ૧૬ મઠી :

(૧) વૈકુંઠ મઠી, (૨) કેશવપુરી મુલતાની, (૩) ગંગાદરિયાપુરી, (૪) ત્રિલોકપુરી, (૫) વનમેઘનાથપુરી, (૬) સેજપુરી, (૭) ભગવંતપુરી, (૮) પૂર્ણકરીપુરી, (૯) ભંડારી હનુમંતપુરી, (૧૦) જડભરતપુરી, (૧૧) લહેર દરિયાપુરી, (૧૨) સંગદરિયાપુરી, (૧૩) સોમ દરિયાપુરી, (૧૪) નીલકંઠપુરી, (૧૫) તામકભિયાપુરી, (૧૬) મુથાપુરી નીરંજની

જે પુરીનામ સંપ્રદાયના સાધુઓ આ ૧૬ મઠી પૈકીના સંન્યાસી ગણાય.

ભારતીની ૪ મઠી :

(૧) મનમુકુંદ ભારતી, (૨) નૃસિંહ

ભારતી, (૩) પદ્મનાભ ભારતી, (૪) બાલ વિષભનાથ ભારતી

વન સંપ્રદાયની ૪ મઢી :

(૧) ગંગાસની વન, (૨) સિંહાસની વન, (૩) બાલવન કુંડલીશ્રી વન, (૪) હોડ સરીવન આત્મપૌહારીની છાપ

લામા ગુરૂની ૧ મઢી :

લામા ગુરૂની ૧ મઢી તીબેટમાં છે.

આમ ગીરીની ૨૭, પુરીની ૧૬, ભારતીની ૪, વનની ૪, અને લામાની ૧ થઈ કુલ ૫૨ મઢીનો સમાવેશ દશનામ સંપ્રદાયમાં થાય છે.

આ સંકલિત માહિતી આપણા સમાજના દરેક વ્યકિત સુધી પહોંચે એ હેતુથી પ્રસિદ્ધ કરેલ છે. જેમાં કોઈ શબ્દમાં ક્ષતિ જણાય કે સુધારા-વધારાની જરૂર જણાય તો અવશ્ય અમારું ધ્યાન દોરવા વિનંતી. આવી કોઈ સમાજને ઉપયોગી માહિતી આપની પાસે હોય તો અવશ્ય અમારા ઈ-મેલ અથવા વ્હોટ્સએપ નંબર પર જરૂરથી શેર કરશો જેથી આપની માહિતી આવનાર દશનામ સરક્યુલર અંકમાં સામેલ કરી શકાય.

ૐ નમો નારાયણ..

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ (રજી. ટ્રસ્ટ) જામનગર સંચાલિત

શ્રી ચેતનગીરી મધુગીરી ગોસ્વામી

દશનામ ગોસ્વામી મેડિકલ ભવન - અમદાવાદ

સિવિલ હોસ્પિટલ, ગેઈટ નં. ૫ ની સામે, મુખીવાસ, જહાંગીરપુરા, અસારવા, અમદાવાદ. M.: 98984 16915

શ્રી દશનામ ગોસ્વામી સમાજના દર્દી પરિવારને
વિનામુલ્યે (નિઃશુલ્ક)
રહેવાની સુવિધા પુરી પાડતું **ભવન.**

આ કલ્યાણકારી સેવાકીય કાર્યમાં યથાશક્તિ સ્વૈચ્છીક યોગદાન આપી આભારી કરશોજી.

મેડિકલ ભવન માટેનું આપવામાં આવેલું દાન સંપૂર્ણપણે આવકવેરા નિયમને આધિન 11(B)80G(5)25/11-12/903 JAMNAGAR DT: 29/6/2912 ના આધારિત આવકવેરામાં માફી પાત્ર છે.

:: બેંકની વિગત ::

ખાતાનું નામ : **શ્રી દશનામ ગોસ્વામી જ્ઞાતિ મંડળ જામનગર**
બેંકનું નામ : **બેન્ક ઓફ બરોડા** (લાલ બંગલા શાખા) જામનગર.
ખાતા નંબર : **58090 10000 0447**
IFSC Code : **BARB0LALJAM** (Fifth Letter is ZERO)

:: વહીવટી કાર્યાલય ::

શ્રી હેમેન્દ્રગીરી સુંદરગીરી ગોસ્વામી
સ્વામિનારાયણ નગર, શેરી નં. ૫ (બંધ શેરીના નાકે), હાલાર હાઉસ પાછળ,
જામનગર-૩૬૧૦૦૧. M.: 98248 88187



ભગવાન શ્રી રામની વંશાવલી...

- રમેશ ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાકડિયા, ભચાઉ (કચ્છ)



વિષ્ણુના અવતાર ભગવાન શ્રીરામ બ્રહ્માજીનાં ૩૯ મી પેઢીનાં વંશજ છે. બ્રહ્માજીએ સૃષ્ટિની રચના કરી એ સ્થળ હતું રાજસ્થાનનું પુષ્કર. જ્યાં આજે પણ બ્રહ્માજીનું ભવ્ય મંદિર આવેલું છે. યુગો પહેલાં રામાયણ કાળનાં અવશેષો, સાક્ષ્ય, પ્રમાણ ભારત, શ્રીલંકા, નેપાળ સહિત અનેક દેશોમાં ફેલાયેલા છે. ઘણાં દેશોનાં રાજવી પરિવાર પોતાને રામના વંશજ માને છે અને રાજાને



રામની પદવી આપવામાં આવે છે. એ દેશોએ આજે પણ ભારત સાથે ઘરોબો કેળવી રાખ્યો છે. લંકામાં રાવણનો મહેલ સિંઘરિયા પહાડ પર આવેલો છે. અશોક વાટિકા સહિત કેટલાંય પવિત્ર સ્થળોને સરકાર દ્વારા રાષ્ટ્રીય ધરોહર ઘોષિત કરવામાં આવી છે. રામના અનેક સ્થળો જન્મભૂમિ, રામસેતુ, પંપા સરોવર, આશ્રમ, એમ અનેક સ્થળો આવેલા છે. રામની ૩૧૦મી પેઢીના વંશજ આજે પણ રાજસ્થાનમાં મોજુદ છે. રાજઘરાનાનાં દિયાકુમારી પાસે હજારો વર્ષ જુના અયોધ્યાના નકશાઓ, દાયકાઓ પહેલાનાં રાજપરિવારની ચીજ વસ્તુઓ, અમુક ગ્રંથો સહિત અનેક પ્રમાણ ઉપલબ્ધ છે. ખાસ વાત એ છે કે ભારતીય પરંપરામાં લગભગ દરેક જ્ઞાતિ સમૂહોમાં બારોટજી દ્વારા વંશાવલી લખાતી હોય છે. જ્યારે આ તો રાજપરિવાર. આથી આ પરિવારમાં રામથી માંડીને દિયાકુમારીનાં દાદા સુધીના નામોની ૩૧૦ પેઢીની યુગો પુરાણી વંશાવલી આજે પણ મોજૂદ છે. જેમાં ક્રમ પ્રમાણે રાજાઓનાં નામો લખાયેલાં છે. કાળક્રમે લાખો - કરોડો લોકોનો અન્ય સમાજ - ધર્મમાં બદલાવ થયો. અન્યથા કંઈ કેટલાય લાખો લોકો રામનાં વંશજો મનાય છે. ભારતવર્ષનું નામ એ કાળમાં આર્યાવર્ત હતું. તો અન્ય ઉલ્લેખોમાં ભારતવર્ષ પણ નામ જોવા મળે છે. રામની ઉપરની પેઢીનાં રાજા ભરત પરાક્રમી રાજા થઈ ગયા. એમનાં નામ પરથી ભારતવર્ષ નામ પડયું. આ નામ શકુંતલા - મેઘદૂત સુધી રહ્યું. આ કાળમાં પણ રાજા ભરત થઈ ગયા, એમણે પણ નામ સાર્થક કરી બતાવ્યું.

કાળક્રમે નામ બદલાતાં રહ્યાં.



જંબુદ્વીપ, આર્યાવર્ત, ભારતવર્ષ, ભારત, હિન્દુસ્તાન, ઈન્ડિયા...

રામના વંશજ હોવાનાં અનેક લોકોના દાવા છે. અમુક અન્ય રાજ પરિવાર પાસે અનેક પ્રમાણો પણ છે. એ વિષે ફરી ક્યારેક, પણ આજે આપણે જોઈએ ભગવાન શ્રીરામની વંશાવલી.

(૧) બ્રહ્માજી થી મરીચી થયા, (૨) મરીચીના પુત્ર કશ્યપ, (૩) કશ્યપનો પુત્ર વિવસ્વાન, (૪) વિવસ્વાનના વૈવસ્વત મનુ બન્યા. વૈવસ્વત મનુ સમયે પ્રલય થયા, (૫) વૈવસ્વત મનુના દસ પુત્રોમાંથી એકનું નામ ઈક્ષ્વાકુ હતું, ઈક્ષ્વાકુએ અયોધ્યાને પોતાની રાજધાની બનાવી અને આ રીતે ઈક્ષ્વાકુ કુળની સ્થાપના થઈ, (૬) ઈક્ષ્વાકુના પુત્ર કુક્ષી, (૭) કુક્ષીના પુત્રનું નામ વિકુક્ષી હતું, (૮) વિકુક્ષીના પુત્ર બાણ, (૯) બાણના પુત્ર અનરણ્ય થયા, (૧૦) અરણ્યથી પૃથુ થયા, (૧૧) પૃથુથી ત્રિશંકુનો જન્મ થયો, (૧૨) ત્રિશંકુના પુત્ર ધુંધુમાર, (૧૩) ધંધુમારના પુત્રનું નામ યુવનાશ્વ હતું, (૧૪) યુવનાશ્વના પુત્ર માંધાતા થયા, (૧૫) સુસંધીનો જન્મ માંધાતામાંથી થયો હતો, (૧૬) સુસંધિને બે પુત્રો હતા - ધ્રુવસંધિ અને પ્રસેનજિત, (૧૭) ધ્રુવસંધિના પુત્ર ભરત થયા. (ભરત પરાક્રમી રાજા હતા. પોતાના નામ પરથી આર્યાવર્તને ભારતવર્ષ નામ પાડ્યું.), (૧૮) ભરતના પુત્ર અસિત, (૧૯) અસિતના પુત્ર સગર, (૨૦) સગરના પુત્રનું નામ અસમંજ હતું, (૨૧) અસમંજના અંશુમન થયા, (૨૨) અંશુમનના પુત્ર દિલીપ હતા, (૨૩) દિલીપના પુત્ર ભગીરથ, (ભગીરથે ગંગાને ધરતી પર ઉતાર્યા હતા. ભગીરથનો પુત્ર કકુત્સ્થ હતો.) (૨૪) કકુત્સ્થના પુત્ર રઘુ.

(રઘુ ખૂબ જ તેજસ્વી અને શકિતશાળી રાજા હોવાને કારણે, આ રાજવંશનું નામ રઘુવંશ તેના પરથી પડયું, ત્યારથી શ્રીરામના પરિવારને રઘુકુળ પણ કહેવામાં આવે છે કે રઘુકુળ રીતિ સદા ચલી આઈ, પ્રાણ જાય પર પચન ન જાય), (૨૫) રઘુના પુત્ર પ્રવૃદ્ધ થયા, (૨૬) પ્રવૃદ્ધનના પુત્ર શંખણ, (૨૭) શંખણના પુત્ર સુદર્શન હતા, (૨૮) સુદર્શનના પુત્રનું નામ અગ્નિવર્ણા હતું. (૨૯) અગ્નિવર્ણાના પુત્ર શિઘ્રજ થયા, (૩૦) શિઘ્રજના પુત્ર મરુ, (૩૧) મરુના પુત્ર પ્રસુશ્રુકા હતા, (૩૨) પ્રસૂશ્રુકના પુત્ર અંબરીશ, (૩૩) અંબરીશના પુત્રનું નામ નહુષ હતું, (૩૪) નહુષના પુત્ર યયાતી, (૩૫) યયાતિના પુત્ર નાભાગ થયા, (૩૬) નાભાગના પુત્રનું નામ અજ હતું, (૩૭) અજના પુત્ર દશરથ, (૩૮) દશરથને ચાર પુત્રો રામ, ભરત, લક્ષ્મણ અને શત્રુઘ્ન હતા. આમ શ્રી રામનો જન્મ બ્રહ્માજીની ઓગણચાલીસમી (૩૯) પેઢીમાં થયો હતો.

અવતરણ -

રામ શબ્દ ભારતીયતામાં વણાઈ ગયો છે. રામ રામ, હે રમ, રામ બોલો ભાઈ રામ, સત રામ, રામ નામ સત્ય હે, એમ દરેક ઉદગાર માટે રામ શબ્દ વપરાયો છે.

જયશ્રી રામ.



માતા-પિતાના ઝઘડાની અસર સંતાનોના મગજ પર પડે છે...



કુશકુમાર પી. ગોસ્વામી
સુરત

છેલ્લા કેટલાક સમયથી નિશાનું ધ્યાન વાંચવામાં લાગતું નહોતું, પરીક્ષા નજીક હતી વાંચવાના સમયે સાથે બેસવુ પડતું હતું. ક્યારેક ક્યારેક તો સાવ સૂનમૂન બેસી રહેતી હતી. હાથમાં ચોપડી હોય અને ક્યાંક દૂર અમથું જ કશું જોયા કરતી રહેતી હતી. નિશાને બોલાવવામાં આવે તો એ ઝબકી જતી હતી. વાત સાંભળવા છતાં ન સાંભળ્યું હોય એવું કરતી હતી. નિશાના આ બદલાયેલા વર્તનનું કારણ તેના માતા-પિતાને સમજાતું નહોતું. નિશાની કારકીર્દીનું આ મહત્વનું વર્ષ હતું. અત્યાર સુધી સારા ટકા લાવતી છોકરી આમ અચાનક જ નિસ્તેજ કેમ થઈ જાય તે સમજાતું નહોતું. આખરે નિશાને કોઈ સારા ડૉક્ટરને બતાવવાનો નિર્ણય લીધો.

સુરજ અને સંધ્યા નિશાને લઈને ડૉક્ટરના કિલનિક પર બેઠાં હતાં. લાઈન લાંબી હતી. ત્રણે પોતાનો વારો આવે તેની રાહ જોઈ રહ્યા હતા. આખરે નિશાનું નામ બોલાયું ત્રણેય અંદર ગયા અને નિશા અંગે ડૉક્ટરને બધી વાત કરી, પછી ડૉક્ટરે નિશાના માતા-પિતાને બહાર બેસવા કહ્યું અને લાંબો સમય સુધી નિશા સાથે ડૉક્ટરે વાત કરી. પછી નિશાને બહાર બેસવા કહ્યું અને તેના માતા-પિતાને અંદર બોલાવ્યા.

તેના પિતાએ કહ્યું, ડૉક્ટર, શું લાગે છે? મને તો મોબાઈલને કારણે આવું થયું હોય તેમ લાગે છે, આ સંધ્યા એનું જરાય ધ્યાન રાખતી નથી, આખો દિવસ છોકરી મોબાઈલમાં રમ્યા કરે તો તેને યાદ શું રહેવાનું હતું?

તેની માતા બોલી, તે તમારો ધ્યાન રાખવાનું ને? હું પણ નોકરી કરું, ઘરનું બધું કામ કરું, મને ટાઈમ કયાંથી મળવાનો?

તેના માતા-પિતા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવાને બદલે અંદરો-અંદર જ ચર્ચા કરવા લાગ્યા. પછી ફરી પૂછવા લાગ્યા કે, પ્લીઝ ડૉક્ટર, આ મોબાઈલ છોડવે એવી કોઈ દવા છે કે નહીં? કે પછી કોઈ રીત...

તમારી દીકરીને મોબાઈલને કારણે કશુ નથી થયું. ડૉક્ટરે કહેવાનું શરૂ કર્યું, ખરેખર તો મારે તમારી સાથે થોડી ચર્ચા અને પૂછપરછ કરવી હતી પણ તમારી વાતચીત પરથી થોડું સમજાઈ ગયું છે. તમને મારો એક જ સવાલ પૂછવો છે. તમારી વચ્ચે અંદર-અંદર ઝઘડા કયારથી વધી ગયા છે?

સુરજ અનો સંધ્યા બંનો આશ્ચર્યથી ડૉક્ટર સામે જોઈ રહ્યા. “તમને કેવી રીતે ખબર પડી કે અમારી વચ્ચે ઝઘડા ચાલે છે?”

એ તમારી વતાચીત પરથી ખ્યાલ આવી ગયો. નિશાનું વર્તન બદલાયું એનું કારણ તમારા ઝઘડા જ છે અને જો તમે આમ જ તમારી દીકરીની સામે ઝઘડતા રહેશો તો એની માનસિક સ્થિતિ વધુ બગડશે.

ઘણા મા-બાપને ખ્યાલ જ નથી હોતો કે એમના સંબંધોની અસર બાળકો પર કેવી થાય છે, જયારે મા-બાપ પરસ્પર પ્રેમથી રહે ત્યારે બાળક પોતાને સુરક્ષિત અનુભવ કરતું હોય છે. જયારે મા-બાપ વચ્ચે ઝઘડા થાય ત્યારે બાળક પોતાને અસુરક્ષિત અનુભવે છે અને સતત ડર અનુભવે છે. એકલું પડી જાય છે. મા-બાપ તરફનું માન ગુમાવે છે અને પરિણામે જે ભાષામાં મા-બાપ એકબીજાનું અપમાન કરે છે એ જ ભાષામાં એ બા-બાપનું અપમાન કરી શકે છે. હીન ભાવને કારણે એના વર્તનમાં ખાસ્સું પરિવર્તન દેખાય છે અને



એ એકાગ્રતા કે રસ ગુમાવે છે. પરસ્પર ઝઘડતા મા-બાપ ભલે બાળકને માટે જ ઝઘડતા હોય પછી બંને બાળકને ખૂબ પ્રેમ કરતા હોય, બાળકને એમના માટે આદર રહેતો નથી અને એટલે એનું વર્તન મા-બાપ સહિત બીજા વડીલો તરફ પણ બદલાતું જાય છે. બેધ્યાન રહેવું, એકાગ્ર ન થઈ શકવું, ભાઈ-બહેન ન હોય તો સાવ એકલતા અનુભવવી વગેરે લક્ષણો દેખાવા શરૂ થઈ જાય છે. પછી પણ ધ્યાન ન આપવામાં આવે તો બાળક ડિપ્રેશનનો શિકાર બની શકે છે.

પરસ્પર ઝઘડતાં મા-બાપ મહદ અંશે પોતાના ઝઘડાનો કે પરસ્પરનો ગુસ્સો બાળક પર ઉતરતાં જોવા મળે છે. બાળકનો વાંક ન હોય છતાં ઠપકો આપવો, અપમાન કરવું, મારવું વગેરે બાબતોને કારણે બાળક પણ સતત તાણ અને ગુસ્સો અનુભવે છે. આ બધું અહીંથી અટકી જતું નથી. આ બધાની અસર બાળકના ભવિષ્ય ઉપર પડે છે. ભવિષ્યમાં એના સંબંધોમાં પણ માધુર્ય રહેતું નથી. બાળક એના દાંપત્ય પર પણ ખોટી અસર ઉદ્‌ભવી શકે છે. સુરજ અને સંધ્યાને પોતાની ભૂલ સમજાઈ ગઈ. તેમણે ડૉક્ટરની સામે જ નક્કી કર્યું કે, નિશાની સામે ક્યારેય નહીં ઝઘડે. તેની સામે પ્રેમ અને સ્નેહભર્યું વર્તન કરશે. ઘરે ગયા બાદ સુરજ અને સંધ્યાએ પરસ્પર માન સમ્માન આપવાનું શરૂ કર્યું. સંધ્યાએ એક દિવસની રજા રાખી નિશાની સાથે આખો દિવસ વિતાવ્યો. નિશાના વર્તનમાં ધીરેધીરે પરિવર્તન આવવા લાગ્યું, તે પહેલાં જેવી હસતી રમતી થઈ ગઈ.

ટૂંકમાં, મા-બાપ તરીકેની જવાબદારી નિભાવતી વખતે મા-બાપે પહેલાં પોતાના વર્તન પર કડક નજર રાખવાની જરૂર હોય છે. પરસ્પર સન્માન અને સ્નેહાદર ધરાવતું દંપતી બાળકને આત્મવિશ્વાસ અને સુરક્ષિત હોવાનો અનુભવ આપી શકે છે. એમ ન જ શક્ય હોય તો મા-બાપે બાળક સામે તો ન જ ઝઘડવું જોઈએ. એકબીજા પ્રત્યે અપમાનજનક શબ્દો પણ ન ઉચ્ચારવા જોઈએ. શક્ય હોય ત્યાં સુધી પરસ્પર સ્નેહથી જ વર્તવું જોઈએ.



શાંતિ છે ત્યાં **ઈશ્વર** છે...

ભયથી કાયરતા,
કાયરતાથી અશાંતિ ઊભી થાય છે...



પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત

બીજાના દુઃખોને પોતાના દુઃખો ગણવાની વૃત્તિ કેળવવાથી જ સર્વને માટે સમવેદના, સહાનુભૂતિ અને કરુણાના ભાવ હૃદયમાં જાગૃત થશે.

પોતાની અંદર શાંતિ પ્રાપ્ત થઈ જાય તો સમગ્ર સંસાર શાંત દેખાવા લાગે. શાંતિ ભીરતમાંથી મળે છે. કોઈ કથા-વાર્તાઓ કે ઉપદેશકોના ભાષણોમાંથી નથી મળતી, એવી જ રીતે અશાંતિ પણ કોઈ બજારમાંથી નથી મળતી, એ માણસના મનમાંથી જ ઉદ્ભવે છે. આજના યુગમાં અશાંતિ પેદા થવાના અનેક રસ્તા છે. વ્યકિતના સમત્વમાંથી મારાપણામાંથી અશાંતિની શરૂઆત થાય છે. કેટલાક લોકો પોતાના સંપ્રદાયના આગ્રહોમાંથી છૂટતા નથી. તો કેટલાક પોતાની મોટાઈમાંથી નીચે ઉતરતા નથી. આ બધા કારણો છે અશાંતિ માટેના જે વ્યકિત કે સમૂહ સહનશીલ હોય છે ત્યાં અશાંતિ નથી હોતી.

તમે કઈ રીતે જીવનની બાજી જીતો છો તે અત્યંત મહત્ત્વનું છે. કેટલીક સફળતા દુઃખદ હોય છે. ને મનમાં અશાંતિ સર્જે છે. વળી, તે આપણને આખી જિંદગી ઉંઘની ગોળીઓ લેવા મજબુર કરે છે. કેટલીક સફળતા સુખદ હોય છે. જે મનને પરમ શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે. સવારના સૂર્યની જેમ આખી જિંદગી એ સફળતા આનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે.

શાંતિના પાયામાં મૈત્રીની ભાવના રહેલી હોય છે. માણસ માણસ વચ્ચે સહજતા સધાય, મિત્રતાનો હાથ હાથમાં લઈ લે, સ્વીકારી લે તો અશાંતિ કયારેય આવતી નથી.

જરૂરિયાતો અશાંતિની જનની છે. જેટલી જરૂરિયાતો વધો એટલી અશાંતિ પણ વધારે. જોઈએ એટલું જ મેળવો, તો શાંતિ રહેશે. વધારેમાં વધારે ભેગુ કરવાના ધખારા જ અશાંતિનું નિર્માણ કરે છે. માણસની અપેક્ષાઓ, તૃષ્ણાઓ, આશાઓ, આકાંક્ષાઓ, લોભ-લાલચ, લાભાલાભ, માન-અપમાન અને મારા તમારામાં જે પડે છે એને અશાંતિ સિવાય કશું જ નથી. શાંતિ સંતોષમાં છે, અશાંતિ અસંતોષમાં.

અશાંતિ આવે છે કેવી રીતે?

માણસ પોતાની લાલસાને પૂરી કરવા માટે કોઈપણ માર્ગ અપનાવી શકે છે, કયારેક હિંસા પર પણ ઊતરી જાય છે, એમાંથી ભય ઊભો થાય છે, ભયથી કાયરતા અને કાયરતામાંથી અશાંતિ ઊભી થાય છે. ખરેખર તો અશાંતિના વાદળ ઘેરાવા લાગે એ પહેલાં માણસે સજાગ થઈ જવું જોઈએ, આગ લાગે ત્યારે કૂવો ખોદવા બેસીએ તો શું પરિણામ આવે?

અશાંતિથી દૂર રહેવા માટે શું કરવું?

માણસે અશાંતિથી દૂર રહેવું હોય તો પોતાના સ્વજનો, મિત્રો-સ્નેહીઓ સાથે સ્નેહ અને વિશ્વાસના સંબંધો કેળવવા પડે. આપણી બીજા

પાસેથી કશાકની અપેક્ષા રાખીએ, સંજોગોવસાત્ તે સંતોષાય નહીં તો ત્યાંથી જ અશાંતીના બીજ રોપાય છે, એનું મન અસ્થિર થઈ જાય છે અને એમાંથી દુઃખ થાય છે. જયાં મહત્વાકાંક્ષાનો અંત આવે છે ત્યાંથી શાંતિની શરૂઆત થાય છે. આપણે કહીએ છીએ કે, દુઃખના મૂળમાં અપેક્ષા હોય છે. બીજાના દુઃખોને પોતાના દુઃખો ગણવાની વૃત્તિ કેળવવાથી જ સર્વને માટે સમવેદના, સહાનુભૂતિ અને કરુણાના ભાવ હૃદયમાં જાગૃત થશે. કોઈનું પણ દુઃખ જોઈને તમે પીગળી જશો, તમારાથી નિષ્ક્રિય બેસી રહેવાશે નહીં, બીજાના દુઃખો જોઈને તમે પોતે જ એને દૂર કરવાના પ્રયત્નો કરશો, બીજાના દુઃખો જેટલા પ્રમાણમાં દૂર કરશો તેટલા જ પ્રમાણમાં તમે શાંતિનો અનુભવ કરી શકશો. બીજાના સુખે-સુખી અને બીજાના દુઃખે દુઃખી થનાર માણસ અશાંત ન હોઈ શકે.

માણસ ક્યારેક સરખામણી કરીને અશાંતિને આમંત્રણ આપે છે. હું ઊંચો છું, એ નીચ છે, હું મહાન છું, એ મૂર્ખ છે, હું વિદ્વાન છું, એ ગમાર છે, હું ભણેલો છું, એ અભણ છે. આ પ્રકારના ભેદભાવથી અશાંતિ ઊભી થાય છે. જયાં સમતા છે ત્યાં શાંતિ છે. માણસ અયોગ્ય કાર્યો કરે, ખોટા પ્રવાહમાં તણાઈ જાય, પોતાના અહમને પોષવાનો પ્રયત્ન કરે અને કોઈનું ખોટું અનુકરણ કરે તો અશાંતિના કાદવમાં ખરડાયા વિના રહે ખરો? માણસ જયારે પોતાની મર્યાદા ઓળંગી જાય છે, ત્યારે અશાંતિના વમળમાં ફસાય છે. ગાંધીજીએ કહ્યું છે : ‘શાંતિની કસોટી સમાજમાં જ થાય, હિમાલયની ટોચ પર નહીં.’ આજે ધીમે ધીમે અસત્ય અને અનીતિનો પ્રભાવ વધતો જાય છે. માણસનું જીવન અનેક તણાવમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે, જીવવા માટે બે છેડા ભેગા કરવા એ કપરી કસોટી થઈ ગઈ છે, એવા સમયે અશાંતિનો જવાળામુખી ભભૂકતો રહે છે, જેના કારણે આખા સંસારને એની જવાળાઓ ધુમાડે ભરખી રહ્યો હોય એવો અહેસાસ થયા વિના રહેતો નથી.

જ્યારથી માણસે સદાચાર, શ્રમ, શીલ અને સંયમને કોરાણે મૂકયો છે, ત્યારથી અશાંતિની શરૂઆતથી છે. ભૌતિક વિકાસની સાથે નૈતિક વિકાસનું સંતુલન સચવાય તો અશાંતિનો અનુભવ થતો નથી. અશાંતિ માણસના ભીતરમાં સળગતો દાવાનળ છે. એનું ઉદ્ભવસ્થાન એ આપણું મન છે. આપણા મનમાં કોઈ પ્રત્યે જયારે સદ્ભાવ રહેતો નથી. દોષ દ્રષ્ટિ થઈ જાય છે, આપણને ઉપરથી કંઈ માલૂમ ન પડતા પણ આપણું આંતરમન જયારે કોઈના દોષ દર્શન, દોષ ચિંતન અને દોષ કથનમાં રુચિ તેમજ પ્રેમ કરે છે, ત્યારે આપણી દોષ દ્રષ્ટિ સ્વાભાવિક વધી જાય છે. પછી આપણને તેનામાં જે દોષો

દેખાય છે એ દોષો એનામાં સામેનામાં હોય જ છે એવું કંઈ નકકી હોતું નથી. એનામાં નહીં રહેલા હોવા છતાં આપણું મન અને આપણી આંખો દોષોની મિથ્યા કલ્પના કરીને દિવસ-રાત એના મનન-ચિંતન તથા દર્શન કર્યા કરે છે. ફળસ્વરૂપ આપણું જીવન દોષમય બની જાય છે. પછી આપણને જગતમાં કોઈ ભલું દેખાતું નથી. બધા જ ખરાબ, પતિત, બધા જ આપણા દ્વેષી અને વેરી દેખાય છે. આપણું જીવન અશાંત બને છે અને રાત-દિવસ જલનમાં જ આપણી ક્ષણો વીતે છે. એક વખત કોઈપણ શંકાનો કીડો આપણામાં પેસી ગયો પછી તે સારા-નરસાનો ભેદ રહેવા દેતો નથી. આપણામાં જે અશાંતિ છે, એ કયા કારણે હોય છે એનું સંશોધન કરવું જોઈએ. માણસ જયારથી ધર્મવિમુખ બનતો જાય છે, ત્યારથી અશાંતિ વધતી જાય છે. માણસમાં નિરાશા વધતી જાય છે, નિષ્ઠા ઘટતી જાય છે, એમાંથી પણ અશાંતિ સર્જાતી જાય છે. પણ જે કારણે અશાંતિ ઊભી થાય છે, એની સામે બાથ ભીડવી જોઈએ, એનો પડકાર ઝીલી લેવો પડે તો જ શાંતિ મળે. જે માણસ વિચાર અને ભાવદ્રષ્ટિથી દરેકમાં ઈશ્વરના દર્શન કરે છે. એને અશાંતિ અડી શકતી નથી. જે વ્યકિત બધી કામનાઓ છોડી, ઈચ્છા, મમતા અને અહંકારરહિત થઈ વિચરે છે તે જ શાંતિ પામે છે. શાંતિ છે ત્યાં ઈશ્વર છે.

વિનમ્ર શ્રદ્ધાંજલિ

સંસ્કાર એ જીવનની શ્રેષ્ઠ **મુડી**
પરોપકાર એ જ જીવનનું **ભાથું**
મારૂ **જીવન** એ જ મારો **સંદેશ**

અમારા વંદનીય **ગુરૂજી કાકાશ્રીને કોટિ કોટિ વંદન**



કૈ. શ્યામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી

કૈલાસગમન : સં. ૨૦૭૯ ચૈત્ર સુદ એકમને બુધવાર, તા. ૨૨-૦૩-૨૦૨૩

પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ ૐ શાંતિઃ



નારી તું ના હારી...

પ્રવિણગીરી જે. ગોસાઈ
જામનગર

* કોઈ સ્ત્રી દસ માણસની હાજરીમાં કોઈ વ્યકિત સાથે વાત કરે તો સમાજ વાતો કરે.

* જો એ એકાંતમાં વાત કરે તો પણ સમાજ વાતો કરે.

* એ કોઈ સાથે ઊભા રહીને વાત કરે કે કયાંક બેસીને વાત કરશે, તોય સમાજ વાતો કરશે.

* એ ફેસબુક કે વોટ્સએપ વાપરશે તો લોકોની નજરમાં ખરાબ ગણાશે, છતાં પસંદગીની વાત આવે ત્યારે મેચ્યોર જ જોઈએ.

* સ્ત્રી મૌન રહે તો એ ખોટી સાબિત ગણાય, ને સત્ય રજૂ કરે તો એમ કહેવાય કે સાબિત એ લોકોને કરવું પડે જે ખોટા હોય.

* જો એ તૈયાર થઈને જાય તો એને અધિરી કહેવાય અને ન તૈયાર થઈને જાય તો ફૂવડ કહેવાય.

* સવાલ કરવાનો એને હક નથી પણ જવાબ આપવો એ એની ફરજ છે, સમાધાન કરવું એ એને હકક નથી પણ સ્વીકારી લેવું એ એની ફરજ છે.

* નીચું જોઈને ચાલે, તો કંઈક ખોટું કર્યું એમ સમજે, ને ઊંચું જોઈને ચાલવા પર લોકો તેને અભિમાની કહેશે.

* એ ઉંબરો ઓળંગે તો સમાજ વાતો કરે ને ઉંમર ઓળંગી જાય તો પણ સમાજ વાતો કરે.

* સ્ત્રી વિશે વાતો કર્યા સિવાય લોકોને બીજું કોઈ કામ જ નથી.

કાલે તમને જીવનસાથી તરીકે કદાચ નોકરી કરતી એક સ્ત્રી મળશે. પણ, જરા આટલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને એને પરણજો.

* આ એક એવી યુવતી છે, જે તમારા જેટલું જ ભણેલી છે, અને લગભગ તમારા જેટલું જ કમાય છે, એને પણ તમારા જેવા જ સપના-આકાંક્ષાઓ છે, કારણ, એ પણ તમારા જેવી 'મનુષ્ય' છે. એણે પણ તમારી કે તમારી બહેનની જેમ

જ રસોડામાં કદી પ્રવેશ નહોતો કર્યો, કેમ કે એ પણ ભણવામાં વ્યસ્ત હતી. એક એવી 'સિસ્ટમ' સાથે એ લડી રહી હતી, જે ઘરકામની આવડત ધરાવતી છોકરીઓને કોઈ વિશિષ્ટ સવલતો આપતી નથી, એણે પણ પોતાનાં મા-બાપ તથા ભાઈ-બહેનોને જીવનના ૨૦-૨૫ વર્ષો સુધી એટલો જ પ્રેમ કર્યો છે, જેટલો તમે તમારા કુટુંબીજનોને કરો છો.

* આ એ સ્ત્રી છે, જે પોતાનું ઘર, પોતાના સ્વજનો, બધાને બહાદૂરીપૂર્વક છોડીને તમારું ઘર, તમારું કુટુંબ, તમારી જીવનશૈલી, અરે, તમારી અટક સુદ્ધાં અપનાવવા તૈયાર થઈ છે.

* પ્રથમ દિવસથી જ એ રસોઈમાં પારંગત હોવાનું ધારી લઈ, નવી પરિસ્થિતિ, વાતાવરણ અને રસોડાની અંદરની એની કપરી અવસ્થા વિશે અજાણ રહી તમે આરામ ફરમાવો છો, એ યુવતી કે જેની પાસેથી અપેક્ષા રખાય છે કે સવારે પહેલું કામ એ ચા બનાવવાનું કરે ને દિવસને અંતે પણ રાંધી શકે, એ કદાચ તમારા જેટલી જ કે એથીય વધુ થાકેલી હોય, ને છતાંય - એક નોકર, એક રસોઈયણ, એક મા, એક પત્ની - આ બધાં પાત્રો ભજવવા સામે એ ફરિયાદ ન કરે, એવી આશા રખાય.

* તમે એની પાસેથી શું ઈચ્છો છો, એ વાત-તમારી જેમ જ - એ પણ જાણતાં શીખી રહી છે. એ જાણે છે કે એની બહુ માગણીઓ તમને સ્વીકાર્ય નહીં હોય, તમારાથી ઝડપથી એ કંઈ શીખશે એ પણ તમને નહીં ગમે.

એને પણ પોતાનું મિત્ર-વર્તુળ છે. જેમાં છોકરાઓ પણ છે, અને કામને સ્થળે પુરુષો પણ છે.

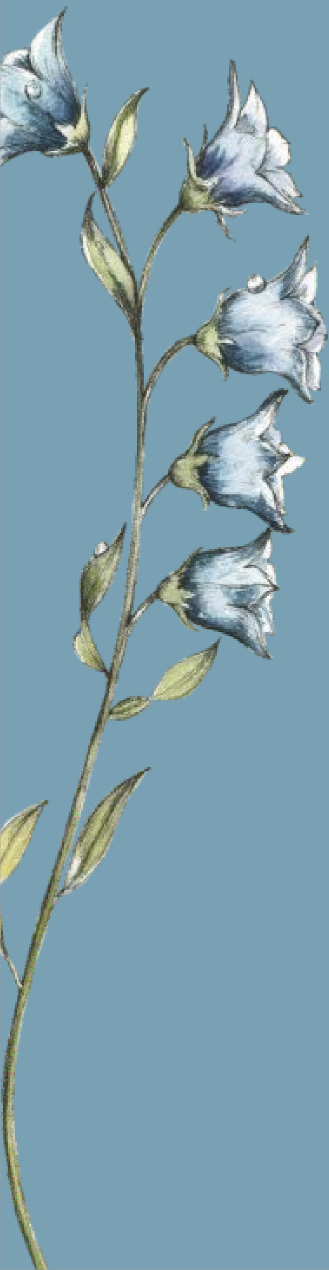
* એ મિત્રોને એ નાનપણથી જાણે છે, છતાં એ સૌને એ પાછળની બાજુ રાખવા ઈચ્છે છે, જેથી તમારી તર્કહીન અદેખાઈ, બિનજરૂરી હરીફાઈ અને તમારી અંદર છુપાયેલી અસલામતી છંછેડાય નહીં. હા, એ પણ તમારી જેમ જ મિત્રો વચ્ચે નાચી-ગાઈ શકે છે, પણ તે એમ કરશે નહીં - ખુદ તમે કહેશો તો પણ નહીં. કેમ કે તમને જ નહીં ગમે.

કામના સ્થળે કોઈ વાર સમયમર્યાદામાં કામ પતાવતાં એને પણ તમારી જેમ મોડું થઈ શકે છે.

એના જીવનના, તમારી સાથેના આ સૌથી વધુ અગત્યના સંબંધને સફળ બનાવવા એ ઉત્તમ પ્રયત્નો કરે છે. બસ, જો તમે એનામાં વિશ્વાસ મૂકો, એને થોડી મદદ કરો તો... તમારા આખા ઘરમાં તમને એકને જ એ ઓળખતી હોઈ, તમારી પાસેથી એક જ અપેક્ષા રાખે છે, તમારો પૂરતો ટેકો, તમારી લાગણીઓ અને સૌથી વધુ તો તમારી સમજદારી, એટલે કે તમારો પ્રેમ...

મિત્રો આ લેખ કોઈ એક વ્યકિત પર નથી. કોઈએ લાગણી દુભાવવી નહીં.

કમાણીમાંથી કેટલો ભાગ ક્યાં ક્યાં ખર્ચ કરશો?



૧. હાઉસિંગ બજેટ :

હાઉસિંગ પાછળ કમાણીના ૩૫% રકમ જ ખર્ચી શકાય. જેમાં મકાનભાડું, હોમલોન, મોર્ગેજ લોન, રેન્ટ, મરામત, ઈન્સ્યોરન્સ, ટેક્સ તથા અન્ય ખર્ચાઓનો સમાવેશ થઈ જવો જોઈએ.

૨. બચત-મૂડીરોકાણ :

કમાણીમાંથી ઓછામાં ઓછી ૧૦% રકમ તો ફરજીયાત બચત માટે ફાળવવી જ જોઈએ. જે તમારા ભવિષ્યને સુધારી શકે છે. ૬ માસની એકત્રિત કમાણી જેટલું ઈમરજન્સી ફંડ હોવું જ જોઈએ.

૩. ટ્રાન્સપોર્ટેશન :

ટ્રાન્સપોર્ટેશન પાછળ કમાણીના ૧૫% થી વધુ ખર્ચ ના થવો જોઈએ. તેમાં વ્હિકલ લોન્સ, વ્હિકલ ઈન્સ્યોરન્સ, લાયસન્સ, વ્હિકલ મેઈન્ટેનન્સ, પેટ્રોલ-ડિઝલ-ગેસ, તેમજ પાર્કિંગ સહિતના ખર્ચાઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

૪. દેવું કેટલું લેવું :

કમાણીના ૧૫% થી વધુ દેવું દુ:ખદાયક સાબિત થઈ શકે છે. દેવામાં કન્ઝ્યુમર લોન, સ્ટુડન્ટ લોન, રિટેલ ઈન્સ્ટોલમેન્ટ, ક્રેડિટ કાર્ડ, પર્સનલ લોન, ટેક્સ દેવું, મેડિકલ વગેરેનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

૫. અન્ય ખર્ચ :

કમાણીના વધુમાં વધુ ૨૫% સુધી જ અન્ય ખર્ચ પાછળ ફાળવો. જેમાં બહાર જમવું, કપડાં, મનોરંજન, ચાઈલ્ડકેર, મેડિકલ ખર્ચ, ચેરીટી સહિતના તમામ ખર્ચાઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે.





દૂધ અને ભોજનને વારંવાર ગરમ કરીને ઉપયોગમાં લેવાથી સ્વાસ્થ્ય પર ખરાબ અસર થાય છે.

ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઇ
જામનગર



આપણામાંથી ઘણાને એવી આદત હોય છે કે ભોજન ફરીથી ગરમ કરીને ખાતા હોય છે. કેટલીક ચીજો વારંવાર ગરમ કરવામાં આવે તો તેમાં એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે, જે સ્વાસ્થ્ય પર સીધી અસર કરે છે. દૂધ પણ તેમાંથી એક છે. આમ કરવાથી ન્યુટ્રિશિયનનું પ્રમાણ ખોરાકમાંથી ઘટવા લાગે છે. દૂધ પણ તેમાંથી જ એક છે. વારંવાર ગરમ કરવાથી ન્યુટ્રિશિયનનું પ્રમાણ ખોરાકમાંથી ઘટવા લાગે છે.



દૂધ :

દૂધ એક એવો પ્રવાહી પદાર્થ છે જે મોટાભાગના ઘરોમાં વારંવાર ગરમ કરીને ઉપયોગમાં લેવાય છે. પરંતુ દૂધને જેટલીવાર ઉકાળવામાં આવે કે તેમાંથી પ્રોટીનનું પ્રમાણ તે પ્રમાણે ઘટતું જાય રે. વારંવાર ગરમ કરવાથી દૂધના પોષક તત્ત્વોનો નાશ થાય છે. એટલે સુધી કે વારંવાર ગરમ કરવાથી એસિડ પણ નીકળે છે જે સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમી બની શકે છે.

ભાત :

અનેકવાર વધુ પ્રમાણમાં ભાત બની જાય તો ઘરોમાં તે ફરીથી ગરમ કરીને ખાવામાં આવે છે. પરંતુ આ જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે. હકીકતમાં જ્યારે ચોખા કાચા હોય છે ત્યારે તેમાં બેકટેરિયા હોય છે. તેને ધોઈને રાંધ્યા બાદ તેને આપણે રૂમમાં નોર્મલ તાપમાનમાં રાખીએ છીએ. જાણકારી મુજબ જો ૨૪ કલાકથી વધુ તેને રૂમમાં રાખવામાં આવે તો તેમાં ટોકિસક બનવનારા બેકટેરિયા આવી જાય છે. ત્યારબાદ જો ભાત ગરમ કરવામાં આવે તો બેકટેરિયા તો મરી જાય છે પરંતુ ટોકિસસિટી રહી જાય છે. આવા ભાત ખાવાથી ડાયેરિયાની બીમારી પણ થઈ શકે છે.

શાકભાજી :

લીલોતરી શાકભાજીને પણ વારંવાર ગરમ કરવું જોઈએ નહીં. કારણ કે તેમાં નાઈટ્રેટ્સ હોય છે અને તે ફરીથી ગરમ કરવામાં આવે તો ટોકિસન કમ્પાઉન્ડ બને છે. તેનાથી ભોજન દૂષિત થાય છે અને સ્વાસ્થ્ય પર અસર કરે છે.

બોધ
કથા



જે આપણે **બીજાને આપીશું** તે **ફરી** ને **આપણી પાસે** જ આવશે...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક ગામમાં ખેડૂત રહેતો હતો જે દૂધમાંથી દહીં અને માખણ બનાવતો અને વેચતો. એક દિવસ તેની પત્નીએ તેને માખણ તૈયાર કરાવ્યું અને તે તેના ગામથી શહેરમાં વેચવા માટે જવા નિકળ્યો.

તો માખણના ગોળ પીંડા બનાવવામાં આવ્યા હતા અને દરેક પીંડાનું વજન એક કિલો હતું.

શહેરમાં ખેડૂતે માખણ હંમેશની જેમ દુકાનદારને વેચી દીધું અને દુકાનદાર પાસેથી ચા, ખાંડ, તેલ, સાબુ અને જરૂરી વસ્તુ ખરીદ્યા પછી તે પાછો તેના ગામમાં ગયો.

ખેડૂત ગયા પછી, દુકાનદારે માખણ ફ્રિઝમાં રાખવાનું શરૂ કર્યું. ત્યાં તેને વિચાર આવ્યો કે મારે આનો વજન કરવો જોઈએ, જયારે એક પીંડાનું (માખણનો એક ટુકડો) વજન કરવામાં આવ્યું ત્યારે તેનું વજન ફકત ૯૦૦ ગ્રામ હોય છે. તે આશ્ચર્ય અને નિરાશા સાથે બહાર આવ્યો, તેણે તમામ ટુકડાઓનું વજન કર્યું, પરંતુ ખેડૂત દ્વારા લાવેલા બધા ટુકડાઓ ૯૦૦ - ૯૦૦ ગ્રામના હતા.



આવતા અઠવાડિયે, ખેડૂત ફરીથી હંમેશની જેમ માખણ લઈને દુકાનદારના પાસે ગયો. દુકાનદારે ખેડૂતને બૂમ પાડીને કહ્યું : ભાગ અહીંથી, મેં તારી જેવો કપટી, છેતરપીંડી કરનારો માણસ કયાંય જોયો નથી.

તું જે એક કિલો કહીને માખણ વેચે છે, તે ખરેખર ૯૦૦ ગ્રામ જ નિકળ્યું, મારે તને પોલીસના હવાલે કરી દેવો જોઈએ. હું તારું મોઢું જોવા માંગતો નથી. ભાગ અહીંથી...

ખેડૂતે દુકાનદારનો ખૂબ નમ્રતાપૂર્વક કહ્યું, મારા ભાઈ મારાથી નારાજ ન થતા, અમે ગરીબ લોકો છીએ, કયારેય કોઈને છેતરતા આવડતું નથી, પણ અમારા માલનું વજન કરવા માટે અમારી પાસે વજનીયા કયાંથી હોય?

જયારે અમે માખણના પીંડા બનાવીએ ત્યારે હું તમારી પાસેથી લીધેલી એક કિલો ખાંડ લઉં છું, અને એક બાજુ ત્રાજવામાં મૂકું છું અને બીજી બાજુ માખણ મૂકીને એટલા જ વજનનું જોખું છું... એ રીતે અમે માખણના બધા પીંડા તૈયાર કરીએ છીએ.

પેલો દુકાનદાર શું બોલે? તેની હાલત તો કાપો તો લોહી ન નિકળે એવી જાઈ ગઈ.

''જે આપણે બીજા લોકોને આપીશું, તે જ ફરીને આપણી પાસે આવશે, પછી ભલે ને તે આદર હોય, સન્માન હોય કે છેતરપીંડી....''

હાસ્ય
કણિકાઓ



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

* સોનુ : એક કેળુ કેટલાનું?
મોનુ : ૧૦ રૂપિયાનું.
સોનુ : ચાર રૂપિયામાં આપી દો ને.
મોનુ : એટલામાં તો કેળાની છાલ આવે.
સોનુ : તો આ લો છ રૂપિયા. મને ફક્ત કેળું જ આપો અને છાલ તમારી પાસે રાખો...

* મમ્મી : બેટા મનિયા, તું કાયમ તોફાની અને મસ્તીખોર છોકરાઓ સાથે જ શા માટે રમે છે? તને ખબર નથી કે તેમની સાથે રમવાથી તું બગડી જઈશ? માટે તારે તો સારા છોકરાઓ સાથે જ રમવું જોઈએ.
મનિયો : મમ્મી, મને એ બધી ખબર છે પણ એવા સારા છોકરાઓની મમ્મીએ તેમને મારી સાથે રમવાની ના પાડી છે.

* શિક્ષક : ચંગુ તું કોલેજ કેમ આવે છે?
ચંગુ : સાહેબ વિદ્યા માટે.
શિક્ષક : તો આજે કલાસમાં સૂઈ કેમ ગયો છે?
ચંગુ : સાહેબ કારણ કે આજે વિદ્યા ગેરહાજર છે.

* પત્નીનો તાવ માપવા ડૉકટરે મોમાં થર્મોમીટર મૂકયું અને મો બંધ રાખવા કહ્યું.
ઘડીવાર સુધી પત્નીને ખામોશ બેઠેલી જોઈ એટલે પેલા ભોળા ગામડિયા પતિએ ભાવુક થઈ ડૉકટરને હળવેકથી પૂછયું,
હેં દાક્તર સાહેબ આ ડાંડલી કેટલાની આવે?

* ભૂરી : હું પાસ થઈ તો મારા પિતાએ મને એક લાખ રૂપિયાનું સ્કુટર લઈ દીધું.
ભૂરો : અરે ગાંડી એમાં શું છે? હું નાપાસ થયો તો મારા પિતાએ મને સાડા પાંચ લાખ રૂપિયાનું ટ્રેકટર લઈ દીધું.

* મેરેજ બ્યુરોવાળા છોકરીને ફોટો બતાવીને કહે, આ છોકરો સારું કમાય છે, પણ કાળો છે.
છોકરી કહે, તો આમાં બીજા કલર દેખાડો ને....!

* નવા નવા પરણેલાં પતિ-પત્ની એકજ ડીશમાં પાણીપૂરી ખાઈ રહ્યાં હતા.
પત્ની : શું જોઈ રહ્યા છો કયારના? કંઈક તો બોલો.
પતિ : જરાક ધીમે ખા ને, મારો વારો જ નથી આવતો....



જો કોઈ વ્યક્તિ લાંબા સમયથી **બીમાર** હોય એવી લાગે અથવા **વારંવાર થાક** લાગવો અને **અણગમો** થવો એ હંમેશા **નબળાઈ**ના કારણે જ હોય એવું **જરૂરી નથી....**

ડૉ. સાગર આર. ગોસાઈ
જામનગર

મારો એક મિત્ર સવારે ઊઠે ત્યારથી જ મૂડલેસ જણાય. આમ તો આ રોજનું હતું, રોજ સવારે તે મૂડલેસ જ હોય, તેનો મૂડ મોટાભાગે અપસેટ રહેતો હતો. સવારે ઊઠીને ઓફિસ જવામાં પણ માંડ-માંડ તૈયાર થાય, આમ તો મોટાભાગે ઊઠવામાં મોડું જ થઈ જતું. પણ જો કોઈવાર વહેલો ઊઠી ગયો હોય તો પણ તેનો મૂડ અપસેટ જ હોય અને તે માંડ પોતાની જાતને ઑફિસ જવા માટે તૈયાર કરતો. ઓફિસ જઈને પણ કામમાં તેનું મન નહોતું લાગતું. કામ આવે એટલે એ અકળાઈ જતો. તેનું કામમાં મન જ નહોતું લાગતું. એ સાવ ડેડલાઈન આવી ન જાય ત્યાં સુધી કામ ન કરતો, વળી જે કામ કરે એમાં ભૂલો એટલી જ હોય, તેના સહકર્મીઓ તેને ઉતાવળે કામ કરવાનું કહે તો પણ દયામણું મોઢું કરીને પોતે ઠીક ન હોવાની વાત જણાવે. તેની આસપાસના લોકો તેની હાલત વિશે અવઢવમાં તો હતા જ સાથે સાથે અકળાયા પણ કરતા હતા. હું મારા મિત્રને નજીકથી જાણતો હતો કે તેના ઘરમાં અમુક આર્થિક સમસ્યાઓ ચાલી રહી હતી, પણ એના કારણે કોઈ બીમાર જેવો થઈ જાય એવું મારા માઈન્ડમાં સેટ થતું નહોતું.

મારા મિત્રનો ટ્રેક રેકોર્ડ પણ એવો નહોતો કે તે પહેલેથી જ આવો હોય. પહેલા તો એ મહેનતુ, ખંતીલો જ હતો,

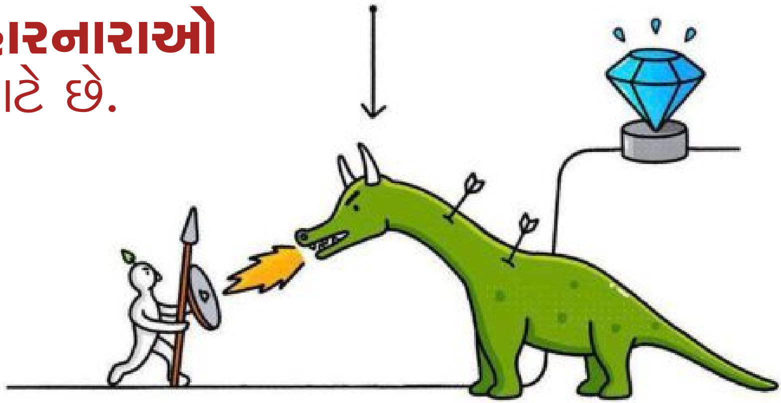
પણ છેલ્લા કેટલાંય સમયથી બીમાર હોય એમ વર્તન કરી રહ્યો હતો. મેં એક દિવસ મારા મિત્રને કહ્યું કે તું એકવાર મેડિકલ ચેકઅપ કરાવી લે, મને લાગે છે કે તને કોઈ પ્રકારના વિટામિન્સની ખામી કે બીજી કોઈ સમસ્યા હોવી જોઈએ, તો જ તું આમ બીમાર જેવો લાગ્યા કરે, તારું કોઈ કામમાં મન પણ નથી લાગતું. પણ મારો મિત્ર જાણતો હતો કે તેને શારીરિક સમસ્યા નથી. પણ મારી વાત માનીને તેણે પોતાના અલગ અલગ ટેસ્ટ કરાવ્યા, મોટા ભાગના રિપોર્ટ નોર્મલ આવ્યા, થોડી ઘણી વિટામિન્સની ખામી હતી. ડૉક્ટરને રીપોર્ટ બતાવ્યા અને ડૉક્ટર સાથેની વાતચીત પરથી ડૉક્ટને ખ્યાલ આવ્યો કે એને શારીરિક કોઈ પણ પ્રકારની સમસ્યા નહોતી, પણ એ માનસિ્ક રીતે બીમાર છે. મતલબ કે તે ડિપ્રેશનમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હતો. તેનો કામ કે જીવન પ્રત્યેનો અણગમો, બીમાર દેખાવું એ બધું જ આ કારણે હતું. બનતું એવું કે રાત્રે સરખી ઊંઘ પણ ન કરી શકતો, તે સતત વિચારમાં જ રહેતો. પોતાના ઘરની જે હાલત હતી, ફાઈનાન્શિયલ સમસ્યા હતી એ વિશે તે સતત ચિંતિત રહેતો હતો. આ એવી સમસ્યા હતી જે વિશે કોઈ જાણી પણ શકે એમ નહોતું અને કોઈને જણાવી પણ શકે તેમ નહોતી.

બીજું, કોઈ વ્યકિત ડિપ્રેશનમાં હોય તો તરત આસપાસના લોકો તેને જાણી શકતા નથી, કે આપણા સમાજમાં એવી મેન્ટાલીટી જ નથી કે આવી કોઈ સમસ્યા વિશે કોઈ વિચારી શકે. આપણી આસપાસ કોઈ વ્યકિત બીમાર જેવી લાગ્યા કરતી હોય તો આપણને તેને કોઈ શારીરિક સમસ્યા હોવાનો વિચાર આવશે પાં તેને માનસિક સમસ્યા હોઈ શકે કે તે ડિપ્રેશનમાં હશે એવો વિચાર ભાગ્યે જ આવતો હોય છે.

અગર કોઈ વ્યકિત જયારે ડિપ્રેશનમાં હોય ત્યારે પણ તે બીમાર જેવી લાગે છે, તેને કોઈ વાતમાં જીવ નથી લાગતો, તે કામ પણ સારી રીતે નથી કરી શકતા. માટે જો તમને પણ કોઈ પ્રકારની શારીરિક સમસ્યા ન હોય તેમ છતાં આવું કંઈ અનુભવાતું હોય, કે કોઈ કામમાં જીવન ન લાગતો હોય તો એકવાર મનને ટંટોળી જોવું. તમારી અંદર પ્રવર્તી રહેલી ચિંતા તમારી અંદર ડિપ્રેશન નામના રાક્ષસને જન્મ આપી શકે છે. જો આવું હોય તો તેની સારવાર જરૂરી છે, તેની સઘન સારવાર તમને એ સમસ્યામાંથી બહાર લાવી શકે છે.

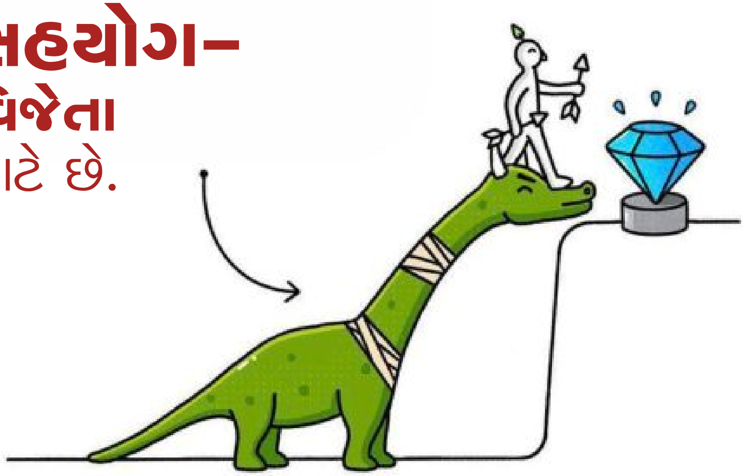


સ્પર્ધા–
હારનારાઓ
માટે છે.



Competition is for LOSERS

સહયોગ–
વિજેતા
માટે છે.



Collaboration is for WINNER



દશનામ
સરક્યુલર

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ **‘દશનામ સરક્યુલર’** ઈ-મેગેઝીનનો **એપ્રિલ–૨૦૨૩**નો **દશમો** અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરું છું. મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-સ્નેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ–મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

‘દશનામ સરક્યુલર’ ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ :

"DASHNAM Circular"
Telegram Channel Link :
https://t.me/dashnamcircular
પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...
ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
અર્પિતા
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)